

4つの食品群の年齢別・性別・身体活動レベル別食品構成

【関連ページ:教科書「309新家庭総合」p.109,「314新家庭基礎」p.93,「315新家庭基礎21」p.29,「316新図説家庭基礎」p.97,「313フードデザイン 新訂版」p.48,「311子どもの発達と保育 新訂版」p.67, 準教科書「栄養」p.141,「調理Ⅰ」p.167】

食品群別摂取量のめやす(1人1日あたり)

	食品群	第1群				第2群				第3群				第4群			
		乳・乳製品		卵		魚介・肉		豆・豆製品		野菜		いも		くだもの		穀類	
		男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
身体活動レベルⅠ (低い)	6～7歳	250	250	30	30	80	80	60	60	270	270	50	50	150	150	170	150
	8～9	300	300	50	50	100	80	60	60	300	300	60	60	150	150	210	170
	10～11	320	320	50	50	100	100	80	80	300	300	100	100	200	200	260	240
	12～14	380	380	50	50	150	120	80	80	350	350	100	100	200	200	320	280
	15～17	320	320	50	50	150	120	80	80	350	350	100	100	200	200	370	260
	18～29	300	250	50	50	180	100	80	80	350	350	100	100	200	200	330	220
	30～49	250	250	50	50	150	100	80	80	350	350	100	100	200	200	330	230
	50～64	250	250	50	50	150	100	80	80	350	350	100	100	200	200	320	210
	65～74	250	250	50	50	120	100	80	80	350	350	100	100	200	200	300	180
	75以上	250	200	50	50	120	80	80	80	350	350	100	100	200	200	240	170
	妊婦初期		250		50		100		80		350		100		200		230
	妊婦中期		250		50		120		80		350		100		200		280
	妊婦後期		250		50		150		80		350		100		200		320
	授乳婦		250		50		120		80		350		100		200		290

	食品群	第1群				第2群				第3群				第4群			
		乳・乳製品		卵		魚介・肉		豆・豆製品		野菜		いも		くだもの		穀類	
		男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
身体活動レベルⅡ (ふつう)	1～2歳	250	250	30	30	50	50	40	40	180	180	50	50	100	100	110	100
	3～5	250	250	30	30	50	50	60	60	240	240	50	50	150	150	160	150
	6～7	250	250	50	50	80	80	60	60	270	270	60	60	150	150	210	170
	8～9	300	300	50	50	120	80	80	80	300	300	60	60	200	200	240	220
	10～11	320	320	50	50	150	100	80	80	350	350	100	100	200	200	310	290
	12～14	380	380	50	50	170	120	80	80	350	350	100	100	200	200	380	360
	15～17	320	320	50	50	200	120	80	80	350	350	100	100	200	200	430	350
	18～29	300	250	50	50	180	120	80	80	350	350	100	100	200	200	390	290
	30～49	250	250	50	50	180	120	80	80	350	350	100	100	200	200	400	300
	50～64	250	250	50	50	180	120	80	80	350	350	100	100	200	200	390	280
	65～74	250	250	50	50	170	120	80	80	350	350	100	100	200	200	360	250
	75以上	250	250	50	50	150	100	80	80	350	350	100	100	200	200	310	210
	妊婦初期		250		50		120		80		350		100		200		300
	妊婦中期		250		50		150		80		350		100		200		320
	妊婦後期		250		50		170		80		350		100		200		370
	授乳婦		250		50		170		80		350		100		200		350

	食品群	第1群				第2群				第3群				第4群			
		乳・乳製品		卵		魚介・肉		豆・豆製品		野菜		いも		くだもの		穀類	
		男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
身体活動レベルⅢ (高い)	6～7歳	250	250	50	50	100	100	60	60	270	270	60	60	150	150	250	230
	8～9	300	300	50	50	140	100	80	80	300	300	60	60	200	200	290	250
	10～11	320	320	50	50	160	120	80	80	350	350	100	100	200	200	370	350
	12～14	380	380	50	50	200	170	80	80	350	350	100	100	200	200	450	400
	15～17	380	320	50	50	200	170	120	80	350	350	100	100	200	200	490	380
	18～29	380	300	50	50	200	150	120	80	350	350	100	100	200	200	470	360
	30～49	380	250	50	50	200	150	120	80	350	350	100	100	200	200	470	360
	50～64	320	250	50	50	200	150	120	80	350	350	100	100	200	200	470	320
	65～74	320	250	50	50	200	120	80	80	350	350	100	100	200	200	440	310
	授乳婦		320		50		170		80		350		100		200		420

単位:g

注1)野菜はきのこ、海藻を含む。また、野菜の1/3以上は緑黄色野菜でとることとする。

注2)エネルギー量は、「日本人の食事摂取基準(2020年版)」の参考表・推定エネルギー必要量の93～97%の割合で構成してある。各人の必要に応じて適宜調整すること。

注3)食品構成は「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」で計算。

香川明夫監修